

知ってあんしん  
認知症ガイドブック  
2026



宇都宮市

## はじめに

本市の認知症高齢者数（要介護支援者のうち、日常生活自立度Ⅱ以上の人の数と定義。）は、令和4年度末時点で12,331人でしたが、令和8年度末には14,021人に増加し、高齢者の10人に1人以上の割合になると見込まれており、私たちにとって、認知症は益々身近なものになっていきます。

この「認知症ガイドブック」では、認知症の方やその家族の不安を少しでも軽くできるよう、認知症の進行状況に合わせて利用できる医療・介護サービスを示す（ケアパス）とともに、認知症について知っておきたい基礎知識や情報をまとめています。認知症の方やその家族、支援者の皆さまが、いつまでも安心して住み慣れた地域で暮らしていけるよう、このガイドブックをご活用いただければ幸いです。



# 目 次

認知症の理解

## I 認知症を正しく理解しましょう … 2

- 1 認知症とは
- 2 認知症の症状
- 3 認知症の原因となる疾患と主な特徴
- 4 若年性認知症について
- 5 認知症に見られる症状の例

受診先・相談先

## II 受診について … 6

- 1 かかりつけ医，認知症サポート医，とちぎオレンジドクター
- 2 認知症疾患医療センター

## III 相談について … 8

- 1 地域包括支援センター（保健と福祉のまるごと相談窓口「エールU」）
- 2 認知症の人と家族のための電話相談
- 3 もの忘れ相談会
- 4 認知症疾患医療センター〔再掲〕
- 5 認知症サロン（オレンジサロン）

## IV 認知症の段階に応じた本人の様子・家族の気持ちなどについて … 12

## V 認知症の本人や家族を支援するサービス等一覧表 … 14

## VI 認知症の本人や家族を支援するサービス等の概要 … 20

ケアパス

- 1 介護予防
- 2 他者とのつながり支援
- 3 本人・家族の居場所支援
- 4 安否確認・見守り
- 5 生活支援
- 6 身体介護
- 7 医療
- 8 家族支援
- 9 住まい・施設
- 10 介護保険のサービス

# I 認知症を正しく理解しましょう

## 1 認知症とは

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、様々な原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障が出てくる状態を指します。

## 2 認知症の症状

認知症の症状は、「認知機能障害」と「行動・心理症状（BPSD）」の大きく2つに分けられます。「認知機能障害」とは、脳に起こっている病気そのものによって直接起こる症状のことをいい、「行動・心理症状」は、本人の性格や人間関係、生活環境、心の状態などによって出てくる症状をいいます。

〔参考〕 認知症の認知機能障害と行動・心理症状（BPSD）

### 認知症の症状（生活機能障害）



### 3 認知症の原因となる疾患と主な特徴

#### (1) アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞に異常なタンパク質がたまって変化を起こすと神経細胞が影響を受け、脳が委縮する病気で、委縮の程度によって認知症の様々な症状が現れます。

〔特徴〕 少し前の出来事を忘れる、同じことを何度も言う、  
帰り道がわからなくなる、同じ物を何度も買って来る など

#### (2) 脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために血流が途絶え、脳細胞が死滅するため起こる認知症で、神経のネットワークが壊れて、意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなったりします。

〔特徴〕 物忘れが多い、転びやすい、意欲が低下する、  
手足がしびれる、急に泣いたり怒ったりする など

#### (3) レビー小体型認知症

レビー小体と呼ばれる異常なタンパク質が脳内の神経細胞にたまる病気で、パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいことが特徴です。

〔特徴〕 子どもや虫が見えたりする（幻視）、手足の動きが鈍くなる、  
日によって症状の程度が違う など

#### (4) その他、認知症の原因となる疾患

前頭側頭型認知症 など

### 4 若年性認知症について

認知症は高齢になるほど発症しやすくなりますが、若い世代で発症する場合があります。65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼びます。平均の発症年齢は51歳とされています。多くの場合、現役で仕事や育児をしており、病気のため仕事をやめなければならなくなると経済的に困難な状況や、育児・家事に支障が出るなど、高齢者とは異なる問題も生じます。

【相談窓口】※若年性認知症支援コーディネーターを配置しています。

電話相談：月～土曜日 午後1時30分～午後4時まで

028-627-1122

若年性認知症支援コーディネーター：若年性認知症の人や家族からの相談内容に応じて、来所相談や出張支援及び関係機関との連携調整等を行います。

## 5 認知症に見られる症状の例

### (1) 認知機能障害

#### ア もの忘れ

脳は、目や耳などから入るたくさんの情報のうち、必要なものや関心があるものを一時的に蓄え、その中の大事な情報を長期間保存するようになっています。

しかし、脳の一部の細胞が壊れ、その働きを失うと、既にごはんを食べたのにも関わらずそのことを忘れてしまい「ごはんはまだですか？」と聞いてしまうことがあります。



#### イ 失見当識

今が「いつ」で、自分が「どこ」にいるのか、目の前にいる人が「だれ」なのかを理解する脳の働きが著しく低下することで現れる症状を「見当識障害」と言います。このため、認知症が進むと、夫や妻、子どもに向かって「どちらさまですか？」とたずねたりします。



## (2) 行動・心理症状（BPSD）

### ア 歩き回る・道に迷う

認知症になると、場所や状況がわからなくなり、道に迷ってしまうことがあります。なぜ迷ってしまうのか、認知症が原因であると考えて対応すれば防ぐことはできます。

また、本人が自宅にいるのに「家に帰る」と言って家族が驚いてしまうこともあります。「ここが家だよ！」と諭すのではなく、いったん本人の気持ちを受け入れ、一緒に家の周りを散歩するなどすれば、気持ちが落ち着くこともあります。



### イ 妄想

物忘れがひどくなり、大事なものをしまった場所を忘れ、家族の誰かが盗ったと思い込んで怒ってしまうこともあります。大事なものが見つからないことは、とても不安です。「また、しまい忘れたんでしょ」などと言わずに、一緒に探し、本人が自分でしまった場所を思い出せるよう、手助けするといった対応が望めます。



## Ⅱ 受診について

### 1 かかりつけ医，認知症サポート医，とちぎオレンジドクター

#### (1) かかりつけ医

日ごろから受診している「かかりつけ医」は，本人の身体状態や病歴，普段の様子を把握している身近な相談窓口です。必要があれば，かかりつけ医が専門医に紹介をします。

#### (2) 認知症サポート医，とちぎオレンジドクター

「認知症サポート医」は，独立行政法人国立長寿医療研究センターが行う認知症サポート医養成研修を修了し，「かかりつけ医」への助言等の支援を行うとともに，専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる医師です。

また，栃木県では，もの忘れや認知症の相談などができる「認知症サポート医」を「とちぎオレンジドクター」として認定しています。「とちぎオレンジドクター」が在籍する医療機関には，認定プレートが窓口などに掲示されています。

なお，「認知症サポート医」及び「とちぎオレンジドクター」については，栃木県のホームページで確認することができます。

〔問〕 栃木県高齢対策課 028-623-3148

### 2 認知症疾患医療センター

「認知症疾患医療センター」は，都道府県や政令指定都市が指定する病院に設置するもので，認知症疾患における鑑別診断，地域における医療機関等の紹介，行動・心理症状への対応についての相談や，もの忘れ等の自覚症状がある高齢者に関する相談や支援などを行う医療機関です。

#### <市内の認知症疾患医療センター一覧>

認知症疾患医療センター	住 所	電話番号	電話相談の受付時間
皆藤病院	東町 22	028-689-5088	祝日・年末年始を除く 月・火・水・金・土曜日 午前9時～午後4時
済生会宇都宮病院	竹林町 911-1	028-680-7010	祝日・年末年始を除く 月～金曜日 午後2時～午後4時

### ○ まずは受診を

認知症はどうせ治らないから医療機関にかかっても仕方ないという考えは間違いです。認知症は早期に発見すれば、治療によって進行を遅らせることや、症状を軽くすることができる場合もあります。

また、病気が理解できる時点で受診し、認知症についての理解を深めておけば、本人や家族が生活上の障がいを軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

### ○ 治る病気や一時的な症状の場合があります

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などによる認知症の場合は、脳外科的な処置で劇的に良くなる場合もあります。甲状腺ホルモンの異常の場合は、内科的な治療で良くなります。また、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、早期受診、早期治療を受けることが大切です。

### ○ どんな医療機関にかかればいいの？

認知症は初期であるほど診断が難しいので、適切な治療を受けるためには専門医にかかることが理想です。認知症の診断は、精神科や神経内科、脳神経外科などの診療科で受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている医療機関もあるので、本人の受診が難しい場合は、まずは家族の方だけでも相談してみましょう。

### ○ 専門医にかかるのが不安なときは

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まず、普段の状況をよく知っている「かかりつけ医」（6ページ）に相談してみましょう。

また、地域の高齢者についての総合相談窓口である「地域包括支援センター」（8～9ページ）に相談してみるのもいいでしょう。

### ○ 「聞こえ」に不自由はありませんか？

最近の研究では、難聴は認知症の危険因子の1つとも言われ、早めに対応することで認知症の予防にもつながります。

聞こえに不自由さを感じたら、耳鼻科医に相談してみましょう。

### ○ MCI（軽度認知障害）とは？

記憶障害などの軽度認知機能障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階をMCIと呼びます。MCIと診断された人は必ず認知症に移行するとは限らず、この段階で適切な脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことで、この状態にとどまっている人、健常に戻る人も多く報告されています。また、MCIの段階で、認知機能の低下をおこす原因疾患が分かれば、適切な治療により、進行を予防できる可能性が高くなります。

### Ⅲ 相談について

#### 1 地域包括支援センター（保健と福祉のまるごと相談窓口「エールU」）

高齢者が住み慣れた地域で、その方らしい生活を送ることができるよう、介護や福祉、健康、医療に関することなど、本人や家族からのさまざまな相談に応じ、総合的に支援するための機関として、本市では市内25か所に地域包括支援センターを設置しています。

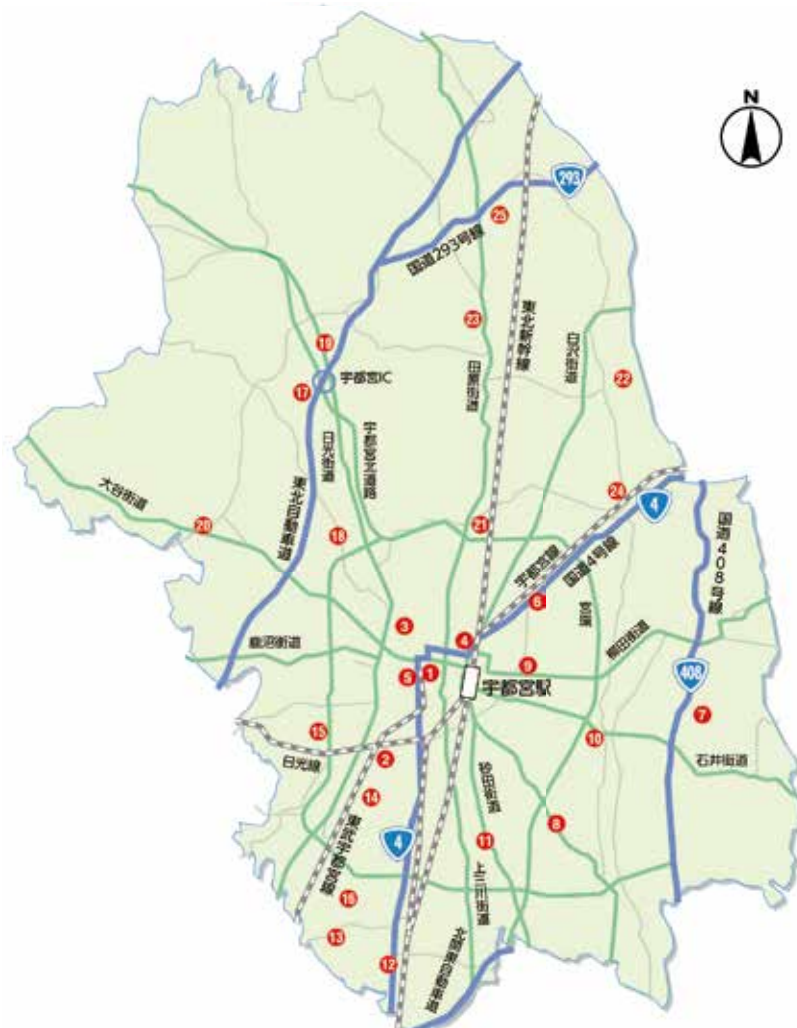
また、保健と福祉のまるごと相談窓口「エールU」として、高齢者をはじめとする子どもや障がい者など、様々な方の日常生活での相談や困りごとを受け止め、保健福祉サービスや専門窓口の案内、利用のアドバイスなどを行っています。

まずはお住まいの地区を担当する地域包括支援センターへ、お気軽にご連絡ください。

〔たとえば、こんなときに・・・〕

- ・ 調理や買い物などの日常生活に支障が出てきた
- ・ 介護サービスや福祉サービスのことが知りたい
- ・ 介護の認定を受けたい
- ・ 金銭管理や財産管理に自信がなくなった

＜地域包括支援センター圏域図＞



＜地域包括支援センター一覧＞

No.	地域包括支援センター	住所	電話番号	担当地区 (自治会連合会名)
1	地域包括支援センター御本丸	中央1丁目5-12 見木ビル1階	651-4777	中央, 築瀬, 城東
2	地域包括支援センターようなん	陽南4丁目6-34	658-2125	陽南, 宮の原, 西原
3	地域包括支援センターきよすみ	星が丘1丁目7-8	622-2243	昭和, 戸祭
4	地域包括支援センター今泉・陽北	今泉3丁目13-1 喜多川マンション1階	616-1780	今泉, 錦, 東
5	地域包括支援センターさくら西	西2丁目1-7	610-7370	西, 桜
6	鬼怒地域包括支援センター	御幸町77 森崎ビル1階	683-2230	御幸, 御幸ヶ原, 平石
7	地域包括支援センター清原	鎧山町1983	667-8222	清原
8	地域包括支援センター瑞穂野	上桑島町1476-2	656-9677	瑞穂野
9	地域包括支援センター峰・泉が丘	東今泉2丁目1-1	613-5500	峰, 泉が丘
10	地域包括支援センター石井・陽東	石井町2580-1	660-1414	石井, 陽東
11	よこかわ地域包括支援センター	屋板町578-504	657-7234	横川
12	地域包括支援センター雀宮	南高砂町11-17	655-7080	雀宮(東部)
13	地域包括支援センター雀宮・五代若松原	針ヶ谷町655	688-3371	雀宮(西部), 五代若松原
14	緑が丘・陽光地域包括支援センター	双葉1丁目13-56	684-3328	緑が丘, 陽光
15	地域包括支援センター砥上	砥上町54-1	647-3294	姿川(北部), 富士見, 明保
16	姿川南部地域包括支援センター	幕田町1456-1	654-2281	姿川(南部)
17	くにもと地域包括支援センター	宝木本町2141	666-2211	国本
18	地域包括支援センター細谷・宝木	細谷町486-7	902-4170	細谷・上戸祭, 宝木
19	富屋・篠井地域包括支援センター	徳次郎町65-8	665-7772	富屋, 篠井
20	城山地域包括支援センター	田野町666-2	652-8124	城山
21	地域包括支援センター豊郷	川俣町900-2	616-1237	豊郷
22	地域包括支援センターかわち	白沢町771	673-8941	古里中学校区
23	田原地域包括支援センター	上田原町346-18	672-4811	田原中学校区
24	地域包括支援センター奈坪	下岡本町1987-1	671-2202	河内中学校区
25	上河内地域包括支援センター	中里町218-1	674-7222	上河内

## 2 認知症の人と家族のための電話相談

公益社団法人認知症の人と家族の会栃木県支部の相談員が、認知症の方とその家族の悩みごとや介護に関する電話相談を実施しています。

〔電話番号〕 028-627-1122

〔開設日時〕 月～土曜日 午後1時30分～午後4時

※ 祝日及び年末年始は除く

## 3 もの忘れ相談会

「最近、もの忘れが増えてきた」や「家族や知り合いが認知症かもしれない」など、心配ごとや悩みごとに応じるための相談会を図書館等で定期的を開催しています。（詳細は「広報うつのみや」等でお知らせします。）

〔問〕 高齢福祉課企画グループ 028-632-2332

## 4 認知症疾患医療センター〔再掲〕

「認知症疾患医療センター」は、都道府県や政令指定都市が指定する病院に設置するもので、認知症疾患における鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、行動・心理症状への対応についての相談や、もの忘れ等の自覚症状がある高齢者に関する相談や支援などを行う医療機関です。

### <市内の認知症疾患医療センター一覧>

認知症疾患医療センター	住 所	電話番号	電話相談の受付時間
皆藤病院	東町 22	028-689-5088	祝日・年末年始を除く 月・火・水・金・土曜日 午前9時～午後4時
済生会宇都宮病院	竹林町 911-1	028-680-7010	祝日・年末年始を除く 月～金曜日 午後2時～午後4時

### ○ 認知症初期集中支援チームによる支援

認知症又はその疑いがあるが、医療や介護などの公的なサービスを受けていない方やその家族に対し、チーム（医師や看護師，社会福祉士などの専門職により構成）を編成し、医療機関への受診や介護保険サービスなどの利用につなげるための相談や支援を行います。

#### 〔支援の流れ〕

ご本人のお住まいの地区を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

支援対象者の状況に応じて認知症初期集中支援チームを派遣し、支援対象者への支援を行います。

継続的に医療や介護のサービスを受けられるよう、関係機関に引き継ぎを行います。

## 5 認知症サロン（オレンジサロン）

認知症の本人とその家族が地域住民や専門職などと相互に情報を共有し、お互いを理解しあうことを目的として、誰もが気軽に集まれ、交流できる場を提供するとともに、認知症に関する相談への対応を行っています。

〔問〕 高齢福祉課企画グループ 028-632-2332

### <認知症サロン一覧>

名称	住所	電話番号	開設時間
オレンジサロン 石蔵	道場宿町1131	028-667-0365	火・木・土曜日 午前11時～午後3時 毎月第1・3日曜日 午後1時～3時 祝日・年末年始を除く
オレンジサロン あん	田下町846-2	028-652-3525	金曜日 午前10時～午後2時 祝日・年末年始を除く
オレンジサロン えん	宝木町1丁目2580	028-625-5668	月～金曜日 午前10時～正午 祝日・年末年始を除く
オレンジサロン さくらカフェ	花房2丁目9-33	028-666-8224	月・火・木・金曜日 午後1時～3時 祝日・お盆期間・年末年始を除く
オレンジカフェとす (白澤病院)	白沢町1813-16 白澤病院内1階 デイケアルーム	028-673-0011	毎月第2・4水曜日 午後2時～4時 祝日・年末年始を除く
JCHOオレンジサロン (JCHOうつのみや病院)	新富町9-4 雀宮地区市民センター内	028-655-6601	毎月第4金曜日 ※11月のみ第3金曜日 午後1時30分～3時30分 祝日・年末年始を除く

※ オレンジサロン「石蔵」では、毎月第2木曜日、第3日曜日はオレンジカフェ、毎月第2土曜日の午後5時から8時まで、男性介護者のサロン「止まり木」を実施しています。

※ JCHOオレンジサロンの運営主体は病院ですが、開催場所は病院ではないためご注意ください。

## Ⅳ 認知症の段階に応じた本人の様子・家族の気持ちなどについて

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。認知症を引き起こす疾患や身体状況状況を把握し、今後の見通しを立て、家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手

認知症の段階	初 期			
	健康	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・物忘れは多少あるが日常生活は自立</li> <li>※ MCIとは、正常と認知症の中間の状態のことです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・物忘れはあるが金銭感知や買い物、書類の作成など日常生活は自立</li> <li>・物忘れ</li> <li>・同じことを言う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・買い物の時にお札でしか支払えない</li> <li>・同じ物を何回も買う</li> <li>・ATMの操作ができない</li> <li>・身なりを気にしなくなる</li> <li>・薬の飲み忘れ</li> <li>・趣味をやめてしまう</li> <li>・意欲低下</li> <li>・食事の支度ができない</li> <li>・火の消し忘れ</li> </ul>
家族の気持ち			<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢のせいだろう。</li> <li>・言えばできるはず。</li> <li>・とまどい。拒否。</li> <li>・悩みを肉親にすら打ち明けられないでひとりで悩む時期。</li> </ul>	
ご自身や家族でやっておきたいこと、決めておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>□認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。</li> <li>□かかりつけ医を持ちましょう。(→6ページ)</li> <li>□今後の生活設計について考えておきましょう。</li> <li>□消費者被害に気を付けましょう。</li> <li>□火のもとに気を付け火災報知器を付けたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう。</li> <li>□家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。(→32ページ)</li> <li>□地域の方との交流を持ちましょう。</li> <li>□はいかい行動がある場合は、認知症見守りグッズや位置検索システムの利用について考えてみましょう。(→22ページ⑦, ⑩)</li> </ul>			

況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、本人の様子から大まかなに対応していくことが大切です。

中 期		後 期	
誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に 手助け・介護が必要	常に介護が必要	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 買い物やお金の管理などこれまでできていたことにミスが目立つ</li> <li>• 服の着方がおかしい, 服が選べない</li> <li>• 服薬管理ができない</li> <li>• たびたび道に迷う</li> <li>• 文字が上手に書けない</li> <li>• 攻撃的な言動</li> <li>• もどかしさ, 憤り, 焦り不安, 孤独</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 着替えや食事, トイレなどが上手くできない</li> <li>• 遠くに住む子供や孫がわからなくなったり, 親しい人がわからなくなったりする</li> <li>• 時間・場所・季節がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 言葉によるコミュニケーションが難しくなる</li> <li>• 声かけや介護を拒む</li> <li>• 飲み込みが悪くなり食事介助が必要</li> <li>• トイレの失敗</li> <li>• 歩行が不安定</li> <li>• 言葉が出ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい</li> <li>• 食事を口から, ほとんどとれない</li> <li>• 歩行困難</li> <li>• 寝たきり</li> <li>• 誤嚥</li> <li>• 肺炎</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 混乱。怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。</li> <li>• 自分だけがなぜ。</li> <li>• 相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまうつらい時期。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生活すべてに介護が必要, 介護量が増。</li> <li>• あきらめ。割り切り。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 受容。</li> <li>• 自分自身に投影。</li> <li>• 最期をどう迎えるか。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。(→11ページ)</li> <li>□どんな医療や介護のサービスがあるのかわかって、これらのサービスを活用し、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。</li> <li>□認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>□介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。</li> <li>□今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。</li> <li>□人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、どういった対応が必要か確認しておきましょう。</li> </ul>	

## ユマニチュード® を知っていますか？

ユマニチュード® はフランスの二人の体育学の専門家イヴ・ジネスト氏と

ロゼット・マレスコッティ氏が開発したケアの技法です。

(日本ユマニチュード学会ホームページより引用)

ユマニチュード® については、日本ユマニチュード学会のホームページをご覧ください。

## V 認知症の本人や家族を支援するサービス等一覧表

この一覧表を参考に医療や介護サービスなどの様々なサービスを検討してください。市とより把握しやすくなると思います。まずは一人で悩まずに、市内25か所にある「地域

認知症の段階		初 期	
支援の内容	認知症の生活機能障害	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立
			物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している
1 介護予防 →20ページ		介護予防教室（はつらつ教室）【①】	
		いきいき健康カフェ教室／自転車教室／バスケットボール教室【②】	
		介護予防講演会【③】	
		訪問型サービスC【⑤9】	
		通所型サービスC【⑤3】	
			訪問看護【②0】
		訪問リハビリテーション【③7】	
		通所リハビリテーション（デイケア）【④0】	
2 他者とのつながり支援 →21～22ページ		老人福祉センター【④】	
		老人クラブ【⑤】	
		認知症サロン（オレンジサロン）【⑥】	
		通所型サービス相当【⑥0】	
		通所型サービスA【⑥1】	
		通所型サービスB【⑥2】	
		通所介護（デイサービス）、地域密着型通所介護【③9】	
		通所リハビリテーション（デイケア）【④0】	
※ 認知症サロン（オレンジサロン）【⑥】の詳細は11ページ		オレンジサロンほか、医療機関や社会福祉法人が実施する「認知症カフェ」があります。詳しくは高齢福祉課企画グループまでお問い合わせください。 〔問〕 高齢福祉課企画グループ 028-632-2332	
3 本人・家族の居場所支援 →22ページ		認知症サロン（オレンジサロン）【⑥】	
4 安否確認・見守り →22ページ		認知症高齢者地域生活安心サポート事業【⑦】	
		ひとり暮らし高齢者等安心ネットワーク事業【⑧】	
		認知症事故救済事業【⑨】	
		訪問型サービスB【⑤8】	

※ ③5以降（下線部）は、「10 介護保険のサービス」（28～31ページ）を参照して



認知症の段階	初 期	
認知症の 生活機能障害  支援の内容	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立
	物忘れはあるが、金銭管理や 買い物、書類作成などを含め、 日常生活は自立している	買物や事務、金銭管理などに ミスがみられるが、日常生活は ほぼ自立している
5 生活支援 →23ページ	ふれあい収集（戸別訪問収集）【11】	
	ファミリーケアサービス【12】	
	高齢者等ホームサポート事業【13】	
	食の自立支援事業（配食サービス）【14】	
	成年後見制度【15】	
	在宅高齢者等日常生活用具の給付など【32】	
	訪問型サービス相当【56】	
	訪問型サービスA【57】	
	訪問型サービスB【58】	
	訪問介護（ホームヘルプ）【35】	
6 身体介護 →23ページ	/	
	/	
7 医 療 →23～24ページ  ※ 認知症疾患医療センター【16】、 認知症サポート医・とちぎオレンジドクター【17】の詳細は6ページ	認知症疾患医療センター【16】	
	認知症サポート医・とちぎオレンジドクター【17】	
	認知症の診断に対応する医療機関【18】	
	認知症に関する口腔相談（歯科医療）【19】	
	訪問看護【20】	
	訪問リハビリテーション【37】	
	通所リハビリテーション（デイケア）【40】	

※ ③⑤以降（下線部）は、「10 介護保険のサービス」（28～31ページ）を参照して



認知症の段階		初 期	
支援の内容	認知症の生活機能障害	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立
		物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している	買物や事務、金銭管理などにミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している
8 家族支援 →24～26ページ	※ 認知症サロン（オレンジサロン）【6】の詳細は11ページ，地域包括支援センター【21】の詳細は8～9ページ	認知症サロン（オレンジサロン）【6】	
		地域包括支援センター【21】	
		ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）【22】	
		宇都宮市社会福祉協議会 心配ごと・悩みごと相談センター【23】	
		認知症の人と家族のための電話相談【24】	
		あすてらす・うつのみや【25】	
		家族介護教室【26】	
9 住まい・施設 →26ページ		軽費老人ホーム（ケアハウス）【28】	
		有料老人ホーム【29】	
		サービス付き高齢者向け住宅【30】	
		セーフティネット住宅【31】	
		在宅高齢者等日常生活用具の給付など【32】	
		住宅改修事業費補助金【34】	
		特定施設入居者生活介護【42】	
		福祉用具貸与【43】	
		福祉用具購入費の支給【44】	
		住宅改修費の支給【45】	

※ 35以降（下線部）は、「10 介護保険のサービス」（28～31ページ）を参照して



## Ⅵ 認知症の本人や家族を支援するサービス等の概要

### 1 介護予防

#### ① 介護予防教室（はつらつ教室）

65歳以上の要介護・要支援の認定を受けていない方などを対象に、介護予防のための運動や栄養、口腔、認知症予防などについて学ぶ教室を実施します。

〔問〕 地域包括支援センター（8～9ページ）

#### ② いきいき健康サッカー教室／自転車教室／バスケットボール教室

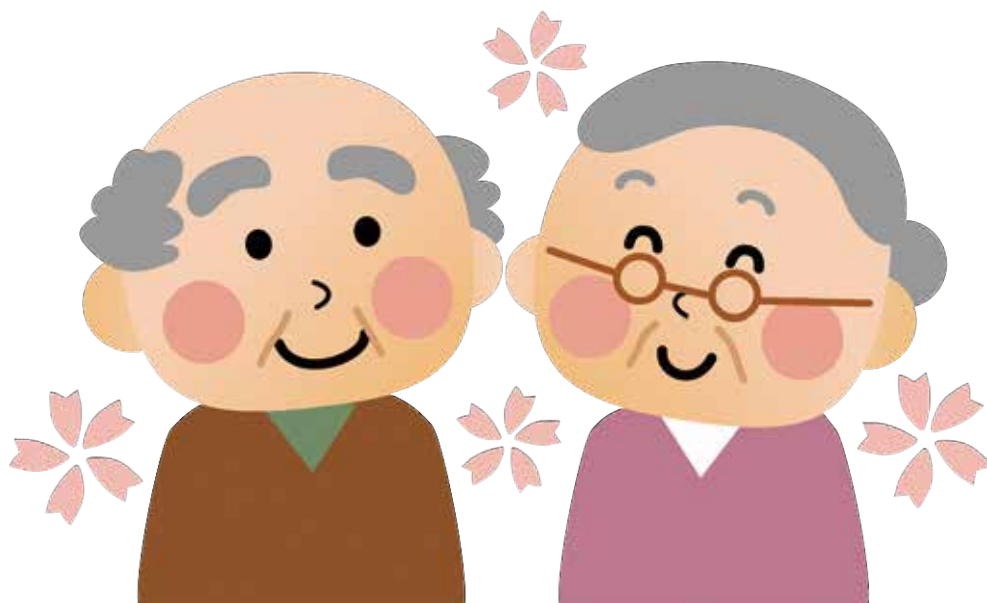
65歳以上で軽い運動のできる方を対象に、地域密着型プロスポーツチーム（栃木サッカークラブ・宇都宮ブリッツェン・宇都宮ブレイクス）の選手などと一緒にストレッチや簡単な運動などを行う教室を開催します。

〔問〕 高齢福祉課相談支援グループ 028-632-2357

#### ③ 介護予防講演会

市内在住の65歳以上の方や、その支援に関わる方を対象に、介護予防についての講演会を開催します。

〔問〕 高齢福祉課相談支援グループ 028-632-2357



## 2 他者とのつながり支援

### ④ 老人福祉センター

高齢者が健康で明るい生活を送ることができるよう、各種の相談に応じるとともに健康の維持増進、教養の向上、レクリエーションなどに利用できる施設です。

#### <老人福祉センター一覧>

名称	住所	電話番号	休館日
ことぶき会館	屋板町 558	656-8792	月曜日・国民の祝日（月曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始
ふれあい荘	陽東 2 丁目 3-1	663-3156	日曜日・国民の祝日の翌日（日曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始
やすらぎ荘	宝木本町 1991	665-5284	水曜日・国民の祝日（水曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始
すこやか荘	下砥上町 1259-3	648-7750	日曜日・国民の祝日の翌日（日曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始
上河内老人福祉センター	松田新田町 116-1	674-4003	土・日曜日・国民の祝日・年末年始

#### <老人福祉センター開館時間>

ことぶき会館	午前9時30分から午後4時まで
ふれあい荘	
やすらぎ荘	
すこやか荘	
上河内老人福祉センター	午前9時から午後4時まで

#### <個人利用料金（ことぶき会館・ふれあい荘・やすらぎ荘・すこやか荘）>

区分	60歳以上	大人	中学生以下
市民・県央都市圏（※）内の住民	無料	390円	200円
その他	780円	780円	400円

※ 上河内老人福祉センターについては、個人利用の設定はありません。

※ 県央都市圏…宇都宮市・鹿沼市・日光市・真岡市・さくら市・下野市・上三川町・芳賀町・壬生町・高根沢町

※ 初めて利用される60歳以上の市民の方（県央都市圏内の住民を含む）は、「免許証」や「マイナンバーカード」などの身分を証明するものをお持ちになり、各施設の窓口で「利用証」（各施設共通）の交付を受けてください。

※ 利用にあたっては、窓口に「利用証」を提示してから入館してください。

※ 身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳の交付を受けている方と介護者は無料です。手帳または障がい者手帳アプリ「ミライロID」を窓口で提示してください。

⑤ 老人クラブ

老人クラブは、スポーツや文化活動、子どもの見守りなど、幅広い活動を行う、地域を基盤とした高齢者による自主的な組織です。

〔問〕 宇都宮市老人クラブ連合会 028-634-4950

⑥ 認知症サロン（オレンジサロン）

11ページをご覧ください。

3 本人・家族の居場所支援

⑥ 認知症サロン（オレンジサロン）〔再掲〕

11ページをご覧ください。

4 安否確認・見守り

⑦ 認知症高齢者地域生活安心サポート事業

認知症の方の行方不明時に、地域の方が協力して搜索したり、声掛けしたりすることができるよう、搜索時の目印となるキーホルダーやお守り型巾着袋などの「認知症見守りグッズ」と、家族などからの搜索依頼や、依頼を受けた協力者が地図機能や掲示板機能を活用して搜索することができる搜索支援アプリ「オレンジセーフティネット」をご案内します。

〔問〕 高齢福祉課企画グループ 028-632-2332

⑧ ひとり暮らし高齢者等安心ネットワーク事業

ひとり暮らし高齢者等が、地域の中で安心して生活できるよう、地域における日常的な見守りと公的な福祉サービスを一体的に組み合わせた安否確認を行います。

〔問〕 高齢福祉課相談支援グループ 028-632-2357

⑨ 認知症事故救済事業

安心して外出できるよう万が一に備え、認知症が原因で誰かに怪我を負わせてしまったり、誰かの持ち物を壊してしまったりなどした場合に、市が一定の補償を行います。（保険加入の要件など、詳細は下記にお問い合わせください。）

〔問〕 高齢福祉課企画グループ 028-632-2332

⑩ はいかい高齢者等の位置検索システム利用に対する助成

認知症等により、帰り道が分からなくなる方にGPS端末を身に付けていただき、行方不明となったときに、家族が携帯電話やパソコンから位置情報を検索し、現在位置を特定することができるサービスを、協定事業者と契約し利用する場合、初回の登録料及び毎月の利用料の一部を助成します。

〔問〕 高齢福祉課福祉サービスグループ 028-632-2367

## 5 生活支援

### ⑪ ふれあい収集（戸別訪問収集）

ごみをごみステーションまで出すことが困難なひとり暮らしの高齢者や障がい者の自宅に週1回直接訪問し、玄関先などからごみの収集を行います。

〔問〕 ごみ減量課収集指導グループ 028-632-2423

### ⑫ ファミリーケアサービス

宇都宮市社会福祉協議会の福祉サービス事業で、会員制によって、日常生活を営むうえで支障のある高齢者や心身に障がいのある方などに、有料で家事支援などのサービスを提供します。

〔問〕 社会福祉協議会福祉サービス課 028-636-1210

### ⑬ 高齢者等ホームサポート事業

おおむね65歳以上で在宅の、前年の所得税が非課税であり、介護保険の要支援以上の認定を受けているひとり暮らしの高齢者や障がい者などを対象に、日常生活に必要な支援（寝具類等大物の洗濯・日干し、家周りの手入れ、軽微な修理、屋内の整理・整頓など）を行います。

〔問〕 高齢福祉課福祉サービスグループ 028-632-2367

### ⑭ 食の自立支援事業（配食サービス）

栄養改善が必要な方に、「食」の自立の観点から食関連サービスの利用調整を行った上で、配食サービス（訪問による食事サービスの提供）を行い、食生活の改善及び健康の増進を図ります。

〔問〕 高齢福祉課相談支援グループ 028-632-2357  
地域包括支援センター（8～9ページ）

### ⑮ 成年後見制度

家庭裁判所に申立てをして後見人が選任されると、認知症等で判断能力が不十分な方に代わり、本人の心身や生活の状況に配慮しながら財産の管理や介護保険、福祉サービスの契約などを後見人が行い、支援します。判断能力に応じ、保佐、補助の制度もあります。申立て手続きの詳細は、宇都宮家庭裁判所にお問い合わせください。

〔問〕 宇都宮家庭裁判所 028-621-4854

## 6 身体介護

「10 介護保険のサービス」（28～31ページ）をご覧ください。

## 7 医療

### ⑯ 認知症疾患医療センター

6ページをご覧ください。

介護予防  
1

つながり支援  
2

居場所支援  
3

安否確認  
4

生活支援  
5

身体介護  
6

医療  
7

家族支援  
8

住まい  
9

介護サービス  
10

⑰ 認知症サポート医・とちぎオレンジドクター

6ページをご覧ください。

⑱ 認知症の診断に対応する医療機関

「もの忘れ」等の記憶障害について、認知症の有無や進行度などを診断する、専門の外来を設置している医療機関があります。詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。

⑲ 認知症に関する口腔相談（歯科医療）

認知症の方は、自分自身で口腔清掃が行いにくくなり、むし歯・歯周病、入れ歯の不適合などが放置されることがあります。口腔の健康回復は、咀嚼機能、認知機能の回復や、認知症の進行を遅らせることが期待されます。かかりつけの歯科医院を持ち、ご家族の方やヘルパーさんなどとともに定期的な歯科検診を受けに来ていただくことが大切です。

また、歯科医院に通院することが困難な方を対象に、訪問歯科診療を行います。詳しくは宇都宮市歯科医師会にお問い合わせください。

〔問〕 宇都宮市歯科医師会 028-625-6060

⑳ 訪問看護

看護師などが居宅を訪問し、主治医の指示や連携により行う看護（療養上の世話又は必要な診療の補助）で、病気や障がいがあっても、医療機器を使用しながらでも、住まいで最期まで暮らせるように多職種と協働しながら療養生活を支援します。

## 8 家族支援

⑥ 認知症サロン（オレンジサロン）〔再掲〕

11ページをご覧ください。

㉑ 地域包括支援センター

8～9ページをご覧ください。

㉒ ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）

介護保険には様々なサービスがあり、どのサービスをどのように使うか計画を立てたものを、「ケアプラン」といいます。介護保険サービスは、作成されたこの「ケアプラン」を基に利用することになります。

このため、ケアマネジャーは介護上の相談役・プランナーとして、認知症の本人や家族にとっても、頼りになる相談相手となります。

⑳ 宇都宮市社会福祉協議会 心配ごと・悩みごと相談センター

日常生活の中での心配ごとや悩みごとの相談をお受けし、必要に応じて助言、他の専門窓口のご紹介をしています。

〔電話番号〕 028-636-1251

<開催日及び時間>

相談内容	開催日	場所・時間
心配ごとや悩みごとの相談	月～金曜日	市総合福祉センター5階 午前9時～正午
巡回相談（心配ごとや悩みごとの相談） ※ 要予約	毎月第1木曜日	老人福祉センターことぶき会館 午前10時～正午
	毎月第2木曜日	老人福祉センターふれあい荘 午前10時～正午
	毎月第3木曜日	老人福祉センターやすらぎ荘 午前10時～正午
	毎月第4木曜日	老人福祉センターすこやか荘 午前10時～正午
	毎月第1火曜日	河内総合福祉センター 午前10時～正午
弁護士の法律相談 ※ 要予約	毎月第3火曜日	市総合福祉センター5階 午前9時～正午 (受付は午前11時30分まで)
知的障がい者の生活相談 ※ 要予約	毎月第3水曜日	市総合福祉センター5階 午前10時～正午
更生や犯罪予防に関する相談 ※ 要予約	毎月第3木曜日	市総合福祉センター5階 午前10時～正午
こころの悩み相談 ※ 要予約	毎月第3金曜日	市総合福祉センター5階 午後1時～3時

※ 祝日及び休館日は除きます。

※ 費用は無料です。

※ 心配ごとや悩みごとの相談は、電話による相談も受け付けています。(巡回相談は来所のみ)

※ 相談日時は、変更となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

※ 要予約の相談につきましては、相談日の3日前までにお申し込みください。

㉑ 認知症の人と家族のための電話相談

10ページをご覧ください。

1 介護予防  
2 つながり支援  
3 居場所支援  
4 安否確認  
5 生活支援  
6 身体介護  
7 医療  
8 家族支援  
9 住まい  
10 介護サービス

②⑤ あすてらす・うつのみや

高齢の方（認知症高齢者、ひとり暮らし高齢者、高齢者2人世帯）や障がいのある方（知的障がい者、精神障がい者など）などで判断能力が十分でないために、福祉サービスの利用手続きが分からなかったり、日常的な預貯金の出し入れなどについてお困りの方に無料で相談に応じています。

〔所在地〕 中央1丁目1番15号 総合福祉センター5階

〔電話番号〕 028-635-1234

〔相談日時〕 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

※ 祝日、年末年始は除く

②⑥ 家族介護教室

要介護高齢者の状態の維持・改善を図るため、適切な介護知識・技術、介護・福祉サービスの適切な利用方法の習得や、介護者同士の情報交換等を内容とした教室を開催します。

〔問〕 高齢福祉課相談支援グループ 028-632-2357

地域包括支援センター（8～9ページ）

②⑦ 在宅高齢者家族介護慰労金

在宅の介護を必要とする高齢者を常に介護している家族に、介護慰労金を支給します。

- 〔対象者〕
- ・ 介護保険の要介護4・5の認定を受けている65歳以上の方を在宅で日常的に介護している家族。
  - ・ 申請月の前月から遡り1年間に、入院歴がなく、かつ介護保険法8条各項に定めるサービス（福祉用具貸与及び特定福祉用具販売を除く。）の利用日数の合計が10日以内であること。
  - ・ 市税等に滞納がないこと。

〔支給額〕 年額12万円

〔問〕 高齢福祉課福祉サービスグループ 028-632-2367

## 9 住まい・施設

②⑧ 軽費老人ホーム（ケアハウス）

身体機能の低下などにより、自立した生活を営むことについて不安があると認められ、家族による援助を受けることが困難な60歳以上の方が、比較的低額な料金で入所できる施設です。入所の申込みや具体的な費用負担の額については、各施設にお問い合わせください。

②⑨ 有料老人ホーム

入浴、排せつ又は食事の介護、食事の提供、洗濯、掃除等の家事又は健康管理の少なくとも一つのサービスを提供する、高齢者が暮らしやすいように配慮した住居です。入居の申込みやサービス内容については各施設にお問い合わせください。

③⑩ サービス付き高齢者向け住宅

居室の広さや設備・バリアフリーなどのハード面の条件を備えるとともに、安否確認や生活相談などのサービスを提供する高齢者向けの賃貸住宅です。各住宅の詳細につきましては、「サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム」でご確認いただけます。

③⑪ セーフティネット住宅

ひとり暮らし高齢者や低所得者などの住宅確保要配慮者を対象とした、入居を拒まない賃貸住宅です。各住宅の詳細については、「セーフティネット住宅情報提供システム」でご確認いただけます。

○ うつのみやあんしん住まいネット（宇都宮市居住支援協議会相談窓口）

住まい探しにお困りの方のご相談を無料で受け付けしています。窓口でのご相談には、事前の連絡が必要です。

〔所在地〕 操町3番10号 労働者協同組合労協センター事業団内

〔電話番号〕 028-611-3250

〔相談日時〕 平日 午前9時～午後5時

③⑫ 在宅高齢者等日常生活用具の給付など

おおむね65歳以上のひとり暮らしの方などを対象に、日常生活用具を給付します。

※ 生計中心者の前年の所得税額によっては対象とならない場合や自己負担額が生じる場合があります。

〔問〕 高齢福祉課福祉サービスグループ 028-632-2367

③⑬ 高齢者にやさしい住環境整備補助事業

介護保険の要支援以上の認定を受けている65歳以上の方のいる世帯に、日常生活を容易にするため、既存住宅の改修（手すりの取り付けや段差の解消など）に要する経費の一部を補助します。（介護保険で対象となる部分については、介護保険が優先となります。）

※ 増築や老朽化による改良工事は対象となりません。

※ 所得税額等の対象要件がございます。

〔問〕 高齢福祉課福祉サービスグループ 028-632-2367

介護予防  
1

つながり支援  
2

居場所支援  
3

安否確認  
4

生活支援  
5

身体介護  
6

医療  
7

家族支援  
8

住まい  
9

介護サービス  
10

③④ 住宅改修事業費補助金

市税を滞納していない市内在住者に、住宅の機能や性能を向上させるための住宅の改修（手すりの取り付けや段差の解消などのバリアフリー改修工事など）に要する経費の一部を補助します。

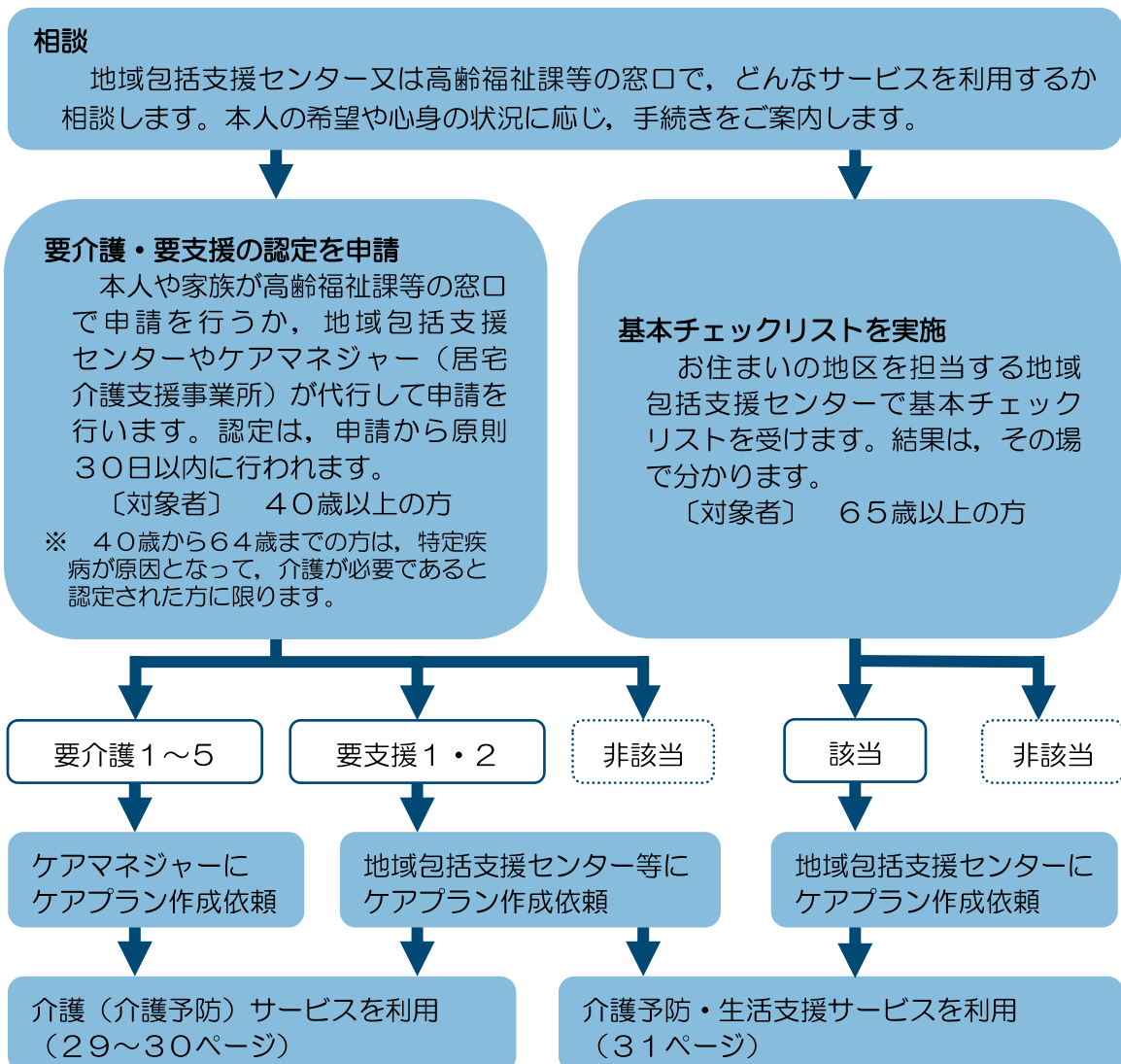
〔問〕 住宅政策課住宅政策グループ 028-632-2735

10 介護保険のサービス

介護保険のサービスには、要介護1～5又は要支援1・2の認定を受けた方が利用できる「介護（介護予防）サービス」と、要支援1・2の認定を受けた方又は基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた方が利用できる「介護予防・生活支援サービス」があります。

また、これらのサービスを利用するためには、本人の目標や利用するサービスなどについて、地域包括支援センター（8～9ページ）又はケアマネジャー（居宅介護支援事業所）（24ページ）が作成するケアプランが必要になります。

＜介護保険のサービスを利用するまでの流れ＞



＜介護（介護予防）サービス一覧＞

No.	サービス名	内 容
③⑤	訪問介護 （ホームヘルプ）	訪問介護員（ホームヘルパー）が居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの身体介護や、調理、洗濯などの生活援助を行います。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。
③⑥	訪問入浴介護	介護職員と看護職員が居宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。
②⑩	訪問看護〔再掲〕	疾患等を抱えている方について、医師の指示により、看護師などが居宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。
③⑦	訪問リハビリテーション	居宅での生活行為を向上させるために、医師の指示により、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。
③⑧	居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。
③⑨	通所介護（デイサービス）、 地域密着型通所介護	通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。
④⑩	通所リハビリテーション （デイケア）	介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。
④①	短期入所生活（療養）介護 （ショートステイ）	介護老人福祉施設や介護老人保健施設などに短期間入所し、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。
④②	特定施設入居者生活介護	介護保険の指定を受けた軽費老人ホーム（ケアハウス）や有料老人ホームなどに入居している方に、介護サービス計画などに基づいて、食事、入浴、排せつなどの介護、その他日常生活の支援や機能訓練、療養上の世話を行います。
④③	福祉用具貸与	車いすやベッドなど日常生活の自立を助ける福祉用具を貸与します。
④④	福祉用具購入費の支給	入浴や排せつなどに用いる福祉用具の購入費用を限度額の範囲内で支給します。 〔支給額〕 1年間（4月から翌3月）10万円を限度として、その9割、8割又は7割
④⑤	住宅改修費の支給	住宅の段差を解消する、廊下や階段に手すりを取り付けるといった改修費用を限度額の範囲内で支給します。 〔支給額〕 一生涯に原則20万円を限度として、その9割、8割又は7割

介護予防 1

つながり支援 2

居場所支援 3

安否確認 4

生活支援 5

身体介護 6

医療 7

家族支援 8

住まい 9

介護サービス 10

介護予防	1
つながり支援	2
居場所支援	3
安否確認	4
生活支援	5
身体介護	6
医療	7
家族支援	8
住まい	9
介護サービス	10

No.	サービス名	内 容
④⑥	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の状態にある方を対象に、少人数で共同生活しながら、食事、入浴、排せつなど日常生活の支援や機能訓練を行います。
④⑦	小規模多機能型居宅介護	「通い」を中心に、利用者の様態や希望に応じ、「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービスを行います。
④⑧	看護小規模多機能型居宅介護	「通い」を中心に、「訪問(介護)」や「泊まり」に加え、看護師などによる「訪問(看護)」を組み合わせたサービスを行います。
④⑨	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が密接に連携しながら、定期巡回型訪問と随時の対応を行います。
⑤⑩	夜間対応型訪問介護	夜間に定期的な巡回、または随時の通報により、訪問介護員等が居宅を訪問して、食事、入浴、排せつなど、日常生活上の支援、緊急時の対応などを行います。
⑤⑪	認知症対応型通所介護 (認知症対応型デイサービス)	認知症の状態にある方に、入浴や食事など、日常生活の支援や機能訓練などを行います。(日帰りで利用するサービスです。)
⑤⑫	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常時介護が必要で、自宅で介護を受けることが困難な方が入所します。入浴、排せつ、食事等の介護、その他の日常生活の支援、機能訓練、健康管理や療養上の世話をします。原則、要介護3～5と認定を受けた方のみでの利用になります。
⑤⑬	介護老人保健施設	在宅復帰を目指し、リハビリテーションを必要とする方が入所します。看護、医学的管理下での介護及び機能訓練、その他必要な医療や日常生活の支援を行います。
⑤⑭	介護医療院	長期にわたり療養が必要な方が入所します。医療、療養上の管理、看護、医学的管理下での介護、機能訓練などを行います。
⑤⑮	紙おむつ購入費の支給 (市町村特別給付)	宇都宮市独自のサービスとして、在宅で要介護1～5の認定を受けた方が使用する紙おむつ(尿取りパッドを含む)の購入費を支給します。なお、介護保険施設やショートステイ、病院に入所・入院の期間や要支援1・2の認定を受けた期間に購入されたものは対象となりません。 〔支給額〕 1か月あたり5,500円を限度として、その9割、8割又は7割
⑥⑯	ケアマネジャー〔再掲〕 (居宅介護支援事業所)	介護の知識を幅広く持った専門家で、ケアプランの作成のほか、利用者等へのアドバイスやサービス事業者との連絡調整などを行います。

＜介護予防・生活支援サービス＞

No.	サービス名	内 容
⑤⑥	訪問型サービス相当	ホームヘルパーが定期的に居宅を訪問し、身体介護（安全な食事や入浴などのための見守りや介助）や生活援助（掃除や洗濯，調理，買い物などの支援）を行います。
⑤⑦	訪問型サービスA	宇都宮市が実施する研修の修了者などが定期的に居宅を訪問し、生活援助（掃除や洗濯，調理，買い物などの支援）を行います。
⑤⑧	訪問型サービスB	宇都宮市の登録を受けた団体（NPOや自治会，ボランティア団体など）の会員が定期的に居宅を訪問し、安否確認を兼ねた簡単な家事援助（掃除や草取り，ごみ出しなど）を行います。
⑤⑨	訪問型サービスC	看護師などの専門職が居宅を訪問し、生活機能を改善するための指導を短期間（約3か月間）で集中的に行います。
⑥⑩	通所型サービス相当	通所介護（デイサービス）施設で、食事や入浴などの日常生活上の支援や、これらの動作をスムーズに行うための専門職の指導による練習などを日帰りで行います。
⑥⑪	通所型サービスA	身近な通所介護（デイサービス）施設で、介護予防に向けた運動やレクリエーションなどを行います。
⑥⑫	通所型サービスB	自治会館などの身近な交流施設などで、介護予防に向けた簡単な運動やレクリエーションなどを行います。
⑥⑬	通所型サービスC	リハビリテーション専門職がいる介護事業所などで、生活機能を改善するための運動などを短期間（約3か月間）で集中的に行います。
⑭	配食サービス〔再掲〕	見守りや栄養改善を目的とした配食を行います。

介護予防	1
つながり支援	2
居場所支援	3
安否確認	4
生活支援	5
身体介護	6
医療	7
家族支援	8
住まい	9
介護サービス	10

● 我が家の困ったときの連絡先 ●

いざというときの連絡先をメモしておきましょう。

名 称	電話番号	備 考
地域包括支援センター		(担当者名, サービス名など)
ケアマネジャー		
かかりつけ医		

● 高齢福祉課連絡先 ●

- ・ 認知症に関することについては…

企画グループ

☎028-632-2332

- ・ 地域包括支援センター, 介護予防については…

相談支援グループ

☎028-632-2357

- ・ 要介護・要支援の認定については…

認定審査グループ

☎028-632-2986

- ・ 介護(介護予防)サービスについては…

介護サービスグループ

☎028-632-2906

- ・ 介護予防・生活支援サービスについては…

介護サービスグループ

☎028-632-2905

## (あしがき)

日本で高齢化が進む中、認知症の人が増えている現状を踏まえ、認知症の人々が尊厳を保ち、希望を持って暮らせる社会の実現を目指すために認知症基本法が施行されました（令和6年1月1日）。この認知症基本法に基づく基本計画の中では、認知症の人を含めた国民一人ひとりが「新しい認知症観」に立って共生社会を創り上げていくことを目標に掲げています。

### ○新しい認知症観とは

「認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方のこと。

#### 【古い認知症観】

- ・他人ごと、目をそらす、先送り
- ・認知症だと何もわからない、できなくなる
- ・認知症になったら恥ずかしい、隠す
- ・地域で暮らすのは無理
- ・暗い、萎縮、あきらめ、絶望的

#### 【新しい認知症観】

- ・我がごと、向き合う、備える
- ・わかること、できることは豊富にある
- ・認知症でも自分は自分、オープンに
- ・地域の一員として暮らし、活躍
- ・楽しい、のびのび、あきらめず、希望を

地域共生社会を目指し、ともに考えていきましょう。

## 知ってあんしん 認知症ガイドブック（令和8年4月改訂）

発行者 宇都宮市  
〒320-8540 宇都宮市旭1丁目1番5号  
<https://www.city.utsunomiya.lg.jp>

編集 宇都宮市保健福祉部高齢福祉課  
電話：028-632-2332 ファクス：028-632-3040  
E-mail:u1903@city.utsunomiya.tochigi.jp

監修 宇都宮市医師会（認知症ケアパス検討委員会）

# 認知症早期発見チェックリスト

このチェックリストは、「公益社団法人認知症の人と家族の会」が会員の経験からまとめた認知症早期発見の目安です。日常の暮らしの中でいくつかに思いあたることがありましたら、かかりつけ医やお住まいの地区を担当する「地域包括支援センター」などにご相談ください。

## もの忘れがひどい

- 電話を今切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

## 判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容を理解できなくなった

## 時間・場所がわからない

- 約束した日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

## 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなったり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

## 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

## 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのもおっくうがりいやがる